

<<碱性体质不得病>>

图书基本信息

书名：<<碱性体质不得病>>

13位ISBN编号：9787548101383

10位ISBN编号：7548101384

出版时间：2011-3

出版时间：第二军医大学出版社

作者：杨桂贞 著

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<碱性体质不得病>>

前言

前言：从一本书《癌症不是病》谈起 最近，全世界都在流行一本书，叫做《癌症不是病》。这本书是国外的医生写的，它颠覆了大家寻常的观念。

许多年来，我们只知道，化疗是治疗癌症唯一的方法。

但是，美国约翰霍普金斯大学研究告诉我们——有新的解决方法——体质制胜！

每个人在体内都有癌细胞，这些癌细胞在他们繁殖倍增至数十亿个钱，检查时并无法察觉。

癌细胞在人体的一生中，大约成长6至10倍。

当医生告诉病人，经过治疗，在他体内已经找不出癌细胞时，他的意思是：用一般检查，无法发现癌细胞，因为癌细胞太少，未达到探测的标准。

化疗能摧毁快速生长的癌细胞，但也摧毁了骨髓，胃肠道的健康细胞，并引起器官损伤。

辐射治疗，能摧毁癌细胞，同时也损害健康的细胞，组织和器官。

身体经过太多化疗与辐射治疗，其产生的后遗症，是令病人的免疫系统产生妥协，或丧失功能。

换言之，癌症病人会发生各种的感染和并发症。

化疗和辐射治疗还可引起癌症细胞变异，并演变为难以摧毁。

外科手术更能造成癌细胞扩散到其他部位。

当一个人有患癌嫌疑到時候，它意味着这个人正有多重的营养不足。

这，可能是由于遗传，环境，饮食和生活方式所造成。

要克服多重营养不足，可以通过1、改变饮食，2、补充营养剂，来加强免疫系统。

人类的免疫系统如果能正常运作，癌细胞就会被摧毁，根本不会形成肿瘤。

还有一个有效战胜癌症的途径，就是饿死它！

不给它养分，防止癌细胞成长。

我们先来看看，癌细胞喜欢的食物有哪些： 1、糖 是癌细胞的食物，不吃糖就能切断癌细胞最重要的食物。

如果你喜欢甜味，可以吃天然替代品，如蜂蜜等。

2、牛奶 牛奶会导致机体产生痰液，特别是肠胃道癌症，痰液是他们的饲料，不吃牛奶改吃无糖豆浆，癌细胞就会饿死不再成长。

3、癌细胞喜爱在酸性体质中成长，吃肉会造成酸性体质。

肉类蛋白质是难以消化的，需要消耗大量的消化酶来消化。

未消化的肉类留在肠内，会变成毒性物质。

喜欢吃肉的人，最好尽量吃鱼肉，少量鸡肉，千万要少吃牛肉或猪肉，这些肉类含有抗生素，生长激素和寄生虫等，都是有害身体的。

4、建议您每天的食物中80%的食物是来自新鲜蔬菜和果汁、全壳类，种子，坚果和少量水果，这些食物能帮助身体成为碱性的体质。

剩下的20%的食物，可从煮熟的食物获得，最好是各种豆子。

新鲜蔬菜汁能提供活酶，它们很容易被吸收，并能在15分钟内进入细胞，供给细胞健康生长所需。

我们若想获得碱性体质，就要大量饮用蔬菜汁（大部分蔬菜，包括豆芽），并且一天要吃二到三次生蔬菜，活酶在温度为40摄氏度下烹调，会失去功效。

5、避免喝咖啡，茶，巧克力，因为有较高的咖啡因。

绿茶是最好的饮料，它可以与癌细胞作战。

饮水最好喝纯净水。

蒸馏水属于酸性，要少喝。

6、有些补充剂可以帮助免疫系统（IP6，Flor ssence，essiac，抗氧化剂，维生素，矿物质等），变为人体内的健康细胞去破坏癌细胞，比如，维生素E，有助于细胞代换，帮助细胞按正常方式生长，让身体用健康的处理方法补充损坏的细胞，不至于产生不想要的或不需要的细胞。

另外，碱性身体跟氧气是分不开的，癌细胞在含氧量大的身体中难以存活。

<<碱性体质不得病>>

运动与深呼吸，可以帮助细胞获得更多的氧气。

还有一个需要你重视的生活细节是：约翰霍普金斯大学的研究还指出，戴奥辛化学品会引起癌症，特别是乳腺癌。

戴奥辛化学品是剧毒，所以，不要用塑料瓶冰冻饮水，因为会释放出戴奥辛，所以，尽量不要在微波炉中用普通塑料容器加热食物，尤其是含有脂肪的食物，他说高热中戴奥辛会结合脂肪，将随着食物进入人体细胞。

建议加热食品要用正规微波炉具或陶瓷容器。

电视上的广告食物，如速食面和汤类等，都有害健康，问题出在纸质包装，我们不知道包装纸加热时会释放出什么化学品。

最后我要说，人的情绪和体质也有分不开的关系，长期处于压力之中的人，一定是酸性的不良体质。

你每天都愁眉不展你每天都有许多的压力吗你自己是不是太苛求自己 放轻松吧，你开始注意自己的身体的时候，也该注意你的心情了。

偶尔的时候，静静地坐着思维。

偶尔去动一动。

我们要时刻保有一颗充满爱和宽恕的心，学习放松和享受人生。

这本书，不简单的是一本健康食物的指导书，希望这本书，不但给你带来健康美食。

体验，还能帮助你改变一些坏的生活习惯，改变一些的价值观，改变执着，心平气和，过健康日子。

<<碱性体质不得病>>

内容概要

《碱性体质不得病》90%的人，都需要改变体质！

健康人体，血液的PH值恒定在7.35-7.45的弱碱性范围中。

90%的人是酸性体质，身体处于健康和疾病之间的亚健康状态。

PH值每下降0.1，胰岛素的功能就下降30%。

PH值低于7时会产生重大疾病，下降到6.9时会变成植物人，如果只有6.8-6.7时人就会死亡。

90%的人，都需要改变体质。

改变体质，其实不难：变成能给自己治病的中医师，只需要12幅五分钟就能看懂的经络按摩穴位图。

改善体液PH值，只需要5个简单途径+30种美食套餐。

从根源摆脱亚健康状态，只需要一个为您量身定做的测试+一种超级容易养成的生活习惯。

享受身体和精神的双重健康，就从简单的生活习惯开始，从一餐美食开始。

<<碱性体质不得病>>

作者简介

杨桂贞，50年代出生，祖籍宁夏，营养医学顾问。
至今已从医30多年，曾为许多健康杂志撰写文章，并到上百个人企业和教育机构演讲，教授通过饮食调整体质来对抗疾病的方法。

<<碱性体质不得病>>

书籍目录

Part 1 百病之源— — 酸性体质1.必须引起重视的酸性体质5种特征2.体液酸化的自我测验3.偏酸性体质是如何形成的4.亚健康来源于酸碱失衡5.偏酸性体质让女人不再美丽6.喝“纯净水”也会使体质偏酸7.有了偏酸性体质别紧张,做到以下几点来调节Part 2 远离疾病— — 碱性体质1.加“碱”生活,带来健康体质2.素食、生食、短期断食有助于加“碱”3.保持良好的情绪,为身体加“碱”4.运动起来,为身体加“碱”5.腹式呼吸,为身体加“碱”6.肠道健康— — 维持身体酸碱平衡的关键/39Part 3 加“碱”食物英雄榜水果类樱桃 葡萄 草莓 苹果 香蕉 山楂 木瓜 西瓜 猕猴桃 芒果 蔬菜类番茄 辣椒 胡萝卜 茄子 南瓜 黄瓜 苦瓜 芹菜 菠菜 莲藕 香菇 白萝卜 土豆 五谷 杂粮 其他类绿豆 玉米 花生 薏苡仁 黑木耳 海带 蜂蜜Part 4 中医方式— — 碱性体质的经络按摩认识和按摩身体最重要的12条经络1.预防和治疗感?的手太阴肺经2.预防和治疗腹痛、便秘的手阳明大肠经3.预防和治疗消化不良的足阳明胃经4.预防四肢酸冷的足太阴脾经5.预防神经衰弱的手少阴心经6.预防肩背痛的手太阳小肠经7.预防和治疗头痛的足太阳膀胱经8.治疗月经不调的足少阴肾经9.治疗心烦发热的手厥阴心包经10.治疗水肿的手少阳三焦经11.治疗头痛、目眩的足少阳胆经12.治疗腰痛的足厥阴肝经酸性身体最容易得的10种病的经络对策1.高血压2.贫血3.心律失常4.低血压5.慢性胃炎6.便秘7.慢性腹泻8.头痛9.失眠10.酸性人容易肥胖

<<碱性体质不得病>>

章节摘录

第一章 百病之源——酸性体质 人体，是一个相对稳定的呈弱碱性的身体环境，当人体体质为弱碱性时，身体会感觉良好；相反，如果人体体质为弱酸性，就会常有一种疲倦感。酸性体质导致酶促反应效率下降；血液粘度上升，流动性下降；免疫功能下降；细菌和真菌在体内生存活跃；改变红细胞的物理特性，影响血液微循环的效率，因此容易引起疾病。

当人体内的酸性物质越来越多时，就会引起人体的诸多不适，如：浑身没劲、便秘、精神不振等，严重的还会引发各种疾病，很多心血管患者、癌症患者就是酸性体质。

日本著名医学博士柳泽文正曾做过一个实验：找100个癌症患者抽血检查，结果所有癌症患者的血液，都是呈酸性，也就是酸性体质。

当人的体液pH值低于中性7时，就会产生重大疾病，下降到6.9时，就会变成植物人，如果只有6.8~6.7时，人就会死亡。

1、必须引起重视的酸性体质五种特征 当人的体质呈现出偏酸性，有以下五种特征时应引起重视：

【早起头晕】 早晨起床后感到大脑晕乎乎，没有正常人睡醒后那样清醒和振作。

但早饭后开始清醒，头晕也逐渐减轻和消逝。

【体胖】 肥胖者除了锻炼少等之外，更重要的是荤食吃的过多。

有趣的是肥胖者，易招惹蚊虫叮咬，胖瘦二人同住一宿舍，蚊虫多选择胖者。

这与胖者的血液呈现酸性、蚊虫喜欢酸有关。

【易致皮肤病】 常吃辛辣食物不仅血液酸性偏高，还可刺激胃肠道，增加体内热量。

中医称为热邪，热邪郁于皮肤，营卫失调，气血凝滞，致使皮肤失去营养而得皮肤病。

【视觉模糊】 年轻人出现视力模糊往往是血液酸性偏高所致。

老人突然视觉模糊不清，常与酸性增高有关。

这是由于血液偏酸性时，黏度高，血液不能充分营养视神经，造成了视神经及视网膜缺血、缺氧。

【手脚发凉】 手脚发凉若无其它疾病，常与血液偏酸有关。

这是因为血液偏酸、黏度高，血液循环不良，致使肢体末梢缺血造成的。

第二章 远离疾病——碱性体质 健康人的血液是弱酸性的，PH值在7.35—7.45左右。

人体内的环境维持弱酸性最健康，这样才能保持正常的生理功能。

微碱性的血液流动顺畅，带氧量。

养分充足，可以增强细胞活力和生命力；血清中钙离子活跃而充足，能清除附着于血管壁上的血脂胆固醇，防止血管硬化，清除微血管酸毒，减少血管阻力，减轻心脏负担；碱性体质免疫系统维持在最佳状态时，能及时清除病原体，防止细胞病变。

1、加“碱”生活，带来健康体质 **1、饮食要加碱** 大多数人的体质变酸是由口而入，饮食结构不合理容易导致体内酸性物质过多而变成酸性体质，那么防止体质酸化就必须认清食物的酸碱性，减少酸性食物的摄取，再合理摄入碱性食物，一定就能纠正酸性体质。

所以使用饮食加碱法，可以有效地帮助人体维持和改善酸碱平衡。

有很多人会因为酸性食物的口味比较好就选择经常食用酸性食物，这是很不正确的，因为要想有健康的话，就一定要合理膳食。

平时饮食中应该保证食物内容丰富，这样有助于维持酸碱平衡。

食物中应该包括粗粮和一些加“碱”的蔬菜、水果和其他一些杂食。

每天要摄入不低于4184焦耳的热量，因为只有这样才能维持新陈代谢，并保持酸碱平衡。

多喝开水和新鲜蔬果汁，白开水和新鲜的蔬果汁不但可以稀释毒素，还能够加快我们身体新陈代谢的速度，促进毒素及时排出体外。

酸碱食物应保持1比2的比例额，为了防止人体组织、血液和体液的酸性化，在日常生活中多选择进食偏碱性食物，并且还要注意适量地吃些含脂肪、蛋白质的食物，应将酸、碱性食物的摄取比例控制在一比二，这样有助于保证营养摄入的均衡。

尽量远离毒性食物的危害 含毒性的食物包括腌制的食品、含铅食品、霉变食物、含酒精的饮料，以及含有特殊化学成分的食品，如发芽的土豆、鲜黄花菜等。

<<碱性体质不得病>>

这些食物被人摄入后，会留酸毒于体内，破坏酸碱平衡，给人体带来危害。

<<碱性体质不得病>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>